Zamijesi, oblikuj, ispeci



by Adrijana Bručić







Gluten je mojem organizmu neprijatelj i nakon 30 godina normalne prehrane, morala sam ga izbaciti iz svoje. To nije nimalo lako i zahtjevalo je puno discipline, učenja i muke. Savladati bezglutensku kuhinju nije lako u početku, sve je drugačije i u početku teže. Po prirodi sam borac i tako sam se krenula boriti i sa novom situacijom. U početku je mnogo toga završavalo u otpadu, nejestivo. Svi koji imaju iskustva sa bezglutenskom prehranom prolazili su to. Nisam odustajala i polako sam učila. Iz potrebe sam crpila svoju volju i snagu. Savjeti dragih ljudi sa iskustvom u bezglutenskoj prehrani su mi uvelike pomogli. Postajala sam sve bolja i bolja, recepte sam usavršavala do najmanje sitnice.
Nakon nekog vremena pokrenula sam svoj blog i stranicu na facebooku, željela sam se družiti sa ljudima poput mene, koji će me razumjeti i koje ću ja razumjeti. Željela sam sa ostalima podijeliti plodove mog truda. Svaki recept je isproban u mojoj kuhinji, usavršen i praktičan za primjenu. Sve fotografije radim sama i u svaku unosim dio mojeg srca želeći ljudima što je više moguće dočarati ljepotu i trud uložen u svaki recept i jelo koje spremam.
Bezglutenska radost je moj blog, volim to što radim, ispunjava me i upotpunjuje kao osobu znajući da sam nekome olakšala i pomogla.

FOLLOW ME

bezglutenskaradost.com



06 PANINI PECIVA



07 PRSTIĆI (SLANCI)



08 KIFLICE



09 PAHULJICE



10 POGAČA



11 KRUH S MASLINAMA





Panini peciva

BEZ GLUTENA

SASTOJCI ZA TIJESTO:

- 250 G MIX B BRAŠNA
- 50 G TAPIOKE
- 3 JUŠNE ŽLICE MASLINOVOG ULJA
- 1 ČAJNA ŽLICA SOLI
- 260 ML TOPLE VODE



SASTOJCI ZA KVASAC:

- 1 VREĆICA SUHOG KVASCA
- 1 ČAJNA ŽLICA ŠEĆERA
- 1 ČAJNA ŽLICA BRAŠNA

PREMAZ:

- MASLINOVO ULJE

PRIPREMA:

U TOPLU VODU STAVITE SUHI KVASAC, ŠEĆER I BRAŠNO IZMIJEŠATI TE OSTAVITI KVASAC DA SE DIŽE. U ZDJELU STAVITI BRAŠNO, TAPIOKU I SOL. POSTEPENO DODAJTE AKTIVIRAN KVASAC SVE DOBRO IZMIJEŠAJTE DA SE TIJESTO POVEŽE NA KONCU DODAJTE ULJE NA TIJESTO. TIJESTO SE LJEPUCKA ZA PRSTE ALI KAD DOĐE ULJE NA NJEGA NIJE GA PROBLEM MALO JOŠ DORADITI. OSTAVITE TIJESTO DA SE DIŽE 20 MIN. KAD JE TIJESTO SPREMNO OBLIKOVATI PECIVA.
PREMAŽITE PECIVA S MASLINOVIM ULJEM.

PEĆI NA 180 STUPNJEVA, 25 MIN. OVISNO O JAČINI PEĆNICE.

DOBAR TEK!

PRSTIĆI/ slanci

BEZ GLUTENA

SASTOJCI:

- 400 G MIX B BRAŠNA
+ 40 G ZA RADNU POVRŠINU
- 80 ML ULJA
- 200 G JOGURTA
- 200 ML MLAKE VODE
- 10 G SUHOG KVASCA
- 1 ŽLIČICA SOLI

- SASTOJCI ZA PREMAZ:

- 1 ŽLICA MIX B BRAŠNA
- 4 ŽLICE VODE
- 2 ŽLIČICE SOLI

PRIPREMA:

U ZDJELU DODATI BRAŠNO, KVASAC, JOGURT, ULJE I SOL. POSTEPENO DODATI TOPLU VODU I MIKSATI TIJESTO MIKSEROM DOK SE SVE NE POVEŽE. TIJESTO KRATKO ZAMIJESITI TE OSTAVITI DA SE DIŽE 30 MIN.
KAD JE TIJESTO SPREMNO PODIJELITI GA NA MANJE KOMADE I OBLIKOVATI SLANCE.
PEĆI NA 180˚C 25-30 MINUTA.

IZVADITI SLANCE PRED KRAJ TE PRELITI PREMAZ PO NJIMA OSTAVITI IH KRATKO JOŠ U UGAŠENOJ PEĆNICI PAR MINUTA.

DOBAR TEK!



Kiflice

BEZ GLUTENA

SASTOJCI:

- 300 G MIX B BRAŠNA
- 50 G TAPIOKE
- 80 ML ULJA
- 10 G SUHOG KVASCA
- 1 ŽLIČICA SOLI
- 250 ML MLAKE VODE

PRIPREMA:

IZMIJEŠATI BRAŠNO S TAPIOKOM DODATI SOL, KVASAC I ULJE POSTEPENO DODAVATI TOPLU VODU MIJEŠATI TIJESTO MIKSEROM. PUSTITI TIJESTO DA SE DIŽE. KADA JE TIJESTO SPREMNO NA POBRAŠNJENOJ RADNOJ POVRŠINI RAZVALJATI TE IZREZATI TIJESTO I NAPUNITI NADJEVOM.
PRIJE PEČENJA PREMAZATI KIFLICE S MALO MASLINOVOG ULJA.
PEĆI 25-30 MIN. NA 200˚C.

DOBAR TEK!



Pahuljice

BEZ GLUTENA



SASTOJCI:

- 500 G MIX B BRAŠNA + 70 G ZA BRAŠNITI RADNU POVRŠINU
- 80 GRAMA TAPIOKE
- 100 ML ULJA
- 1 ČAJNA ŽLICA SOLI
- 250 G SVJEŽI POSNI SIR

SASTOJCI ZA KVASAC:

- 550 ML TOPLOG MLIJEKA
- 1 VREĆICA SUHOG KVASCA ILI POLA KOCKE SVJEŽEG
- 1 ČAJNA ŽLICA ŠEĆERA
- 1 ČAJNA ŽLICA BRAŠNA

PRIPREMA:

KAD SE KVASAC DIGNE NA TOPLOM (10 MIN), ZAMIJESITE TIJESTO MIKSEROM, POKRIJTE I OSTAVITE NA TOPLOM 20-30 MINUTA.

TIJESTO JE MEKŠE ZATO MIJEŠAJTE MIKSEROM KORISTEĆI SPIRALAN NASTAVAK.

NA TAJ NAČIN ĆETE PUNO LAKŠE IZRADITI TIJESTO. KAD SE TIJESTO DIGNE JOŠ JEDNOM PONOVNO GA ZAMIJESITE I PODIJELITE NA MANJE KUGLICE.

OSTAVITE TIJESTO DA PONOVNO ODMORI 15 MIN. OD TIJESTA MOŽETE RADITI RAZNA PECIVA TE IH POSIPATI RAZNIM SJEMENKAMA SA SEZAMOM, BUČINIM, SUNCOKRETOVIM ILI LANENIM SJEMENKAMA.

PEĆI NA 200 STUPNJEVA 15 DO 20 MINUTA (OVISNO O JAČINI PEĆNICE).

DOBAR TEK!

Pogača

BEZ GLUTENA



SASTOJCI:

- 400 G MIX B BRAŠNA + PLUS 20 G ZA BRAŠNITI RADNU POVRŠINU
- 40 G KUKURUZNOG BRAŠNA
- 60 G MASLACA (SOBNE TEMPERATURE)
- 2 JAJA (NE SMIJU BITI HLADNA DA NE ŠOKIRATE TIJESTO)
- 10 G SUHOG KVASCA
- 1 ČAJNA ŽLICA SOLI
- 300 ML TOPLE VODE

PREMAZ:

- MALO MASLINOVOG ULJA

PRIPREMA:

U VEĆU ZDJELU STAVITE BRAŠNO, KUKURUZNO BRAŠNO TE DODATI MASLAC, JAJA, KVASAC, SOL I TOPLU VODU. TIJESTO JE MEKŠE ZATO MIJEŠAJTE MIKSEROM KORISTEĆI SPIRALAN NASTAVAK, TAKO ĆETE PUNO LAKŠE IZRADITI TIJESTO.

PREBACITE TIJESTO NA POBRAŠNJENU RADNU POVRŠINU TIJESTO JOŠ KRATKO IZMIJESITE. TIJESTO POLITI S MALO MASLINOVOG ULJA TE OBLIKOVATI POGAČU.

NA TAKAV NAČIN POGAČA ĆE DOBITI LIJEPU BOJU.

OSTAVITI TIJESTO DA SE DIŽE 20 MIN.

STAVITI PEĆ U UGRIJANU PEĆNICU NA 200°C, PEĆI 35 DO 40MIN. OVISNO O JAČINI PEĆNICE.

DOBAR TEK!

Kruh s maslinama

BEZ GLUTENA



SASTOJCI:

- 350G MIX B BRAŠNA, SCHAR
- 100 G NASJECKANIH MASLINA
- 10 G SUHOG KVASCA
- 1 ČAJNA ŽLICA SOLI
- 270 ML TOPLE VODE
- 100 ML MASLINOVOG ULJA

PRIPREMA:

U VEĆU ZDJELU STAVITE BRAŠNO, SOL, KVASAC I NASJECKANE MASLINE.

POSTEPENO DODAJTE TOPLU VODU I NA KONCU MASLINOVO ULJE.

SVE MIKSAJTE MIKSEROM SA SPIRALNIM NASTAVCIMA.

KAD SE SVI SASTOJCI POVEŽU TIJESTO JOŠ KRATKO ZAMIJESITE RUKAMA I OBLIKUJETE KRUH OSTAVITE DA SE DIŽE 30 DO 40 MIN. NA TOPLOM POKRIVENO KRPOM.

STAVITE PEĆ U ZAGRIJANU PEĆNICU NA 200 STUPNJEVA, PEĆI 35 DO 40 MIN. OVISNO O JAČINI VAŠE PEĆNICE.

